Esperantista Vegetarano



BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 21 MAJO 1977

STRUKTURO DE TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4º-5, BUENOS AIRES.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 17 Eusebio Drive, SALISBURY EAST, S.A. 5109
BELGIO: S-ro Camiel de Cock, Vorsebeemden weg 7, 2241 ZOERSEL.
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: S-ino F.M. Mihailova, pk.184, 4000-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: S-ano Lasse Kivistö, Donnerinkatu 10-0-20, 05800 HYVINKÄÄ.
FRANCIO: S-ino Alida Duran-Van Reenen, Villelongue dels Monts,
66 700 ARGELES a/M.
GERMANIO (GDR): S-ino J. Bräutigam, Wilhelm-Pieck Str. 70, 825-MEISSEN.
(GFR): S-ro W. Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4º-3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 930 Ardmore Drive, R.R.2, SIDNEY, B.C.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A. Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA.
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: sed oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimojn, sed enlande jes!

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: De Cock/10, Lödör/10, Nagels/10 gld. BULGARIO: Anastasov/5, Birov/5, Blagoeva/5, Bruseva/6, Conev/5, Damjanov/5, Damjanova/5, Dimĉev/5, 'Radio'/10, Gerova/5, Ĝuĝev/5, Haĝiev/5, Ĥristov/10, Ivanĉev/5, Ivanov M/5, Ivanov V/5, Januŝev/5, Jordanova/20, Kadiev/5, Kantarĝiev/10 lv (listo daŭrigota). ĈEĤOSLOVAKIO: Bednářová/50, Bendová/25, Josková/25, Marček/30, Milcová/30, Trojan/60, Zedníková/10 Kčs. DANIO: Laub/13 gld. FINNLANDO: Pulli/5, Tuisku/3, Voltti/20 mk. FRANCIO: Duran/22 gld. ITALIO: Barbieri/10, Conti/10 gld. JAPANIO: Masaka/1¾, Chizuko/1¼, Siro/10 $. KOLOMBIO: Mejia/5rpk. NEDERLANDO: Dijkstra/10, Hoonakker, Koopmans/30, Koopmans/100, Landheer/25, Quaastenlet/25, Rooke/50, Timmer/15, Tinteren/5, Walsem/50, Zeiss/15 gld. NORVEGIO: Norsted/30, Thormodsen/25, Voltersvik/20 Kr. NOVZELANDO: Darnold/2, MacGill/2 $. POLLANDO: Sierocinska/50 zl. RUMANIO: Kiss/10 rpk.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj geamikoj,

mi trompus la tradicion, se mi ne alparolus vin al jarsezono, — laste mi sur tiu ĉi loko parolis al vi aŭtune, kiam ni atendis la obskurajn tagojn, nun mi tion faras en alia, bona humoro kaj etoso, — venos ja la printempo, kaj kiam vi legos tiujn ĉi vortojn, ni eĉ estos jam en ĝi!

Jes, la printempo, — en kantoj de la poetoj *primavero*, — la ĉarma, la florplena. . . la bonodora. . .

Ĝi alportu por ni novan elanon, novan laboremon, refreŝiĝintan sanon post la vintra sezono pere de verda, nova, *viva* nutraĵo natura, nia, vegetarana!

Jes, la vintron ni travivis kaj eĉ transvivis jam ĉi tie en Meza Eŭropo, — denove, kiom foje jam? — tio estas enskribita en la viv-romano de ĉiu el-inter ni. . .

Dume ni parolu pri gravaj aferoj:

Nia Kongreso ĉijare ne okazos, — venis pluraj proponoj, prokrasti ĝin al la venonta jaro, kiam okazos en Bulgario la UK de UEA. Tiam tie estos multaj, kaj oni opinias, ke post la UK ni povus kunveni ie, en konvena, iom pli trankvila, kaj ankaŭ pli malmultekosta loko, eble en Proslav ĉe Plovdiv, en la iama Vegetarana Kolonio, kie vivas ankoraŭ la 'lastaj mohikanoj'. . . Niaj geamikoj en Bulgario jam esploradas la cirkonstancojn, eblecojn. Se montriĝus malfacilaĵoj, ni kunvenus en iu alia loko Mez-Eŭropa, aŭ en la 'centra punkto' de nia nuna movado: — en DUDINCE. Funkcias jam ĉi tie pli bonaj loĝeblecoj, nova hotelo, do la pretendemaj ne devas jam timi pro loĝiĝo en la kampadejaj kabanetoj, kie ili afable tamen eltenis dum nia Renkontiĝo en 1974, kaj al kiu ni, — sed precipe mi — havas tre belajn rememorojn al konatiĝo kun novaj kaj karaj geamikoj.

Se iu tamen ankaŭ ĉijare dezirus esti en agrabla, neluksa, sed natura medio vegetarana, tiu etoso kore bonvena dum nia Somera Esperanto-Lemejo, kiu okazos dum 3.-17. de Julio en Dudince, aŭ dum la Amika Renkontiĝo en Septembro, kiam oni povas resti pli longe ĉe ni, kaj fari belajn ekskursojn en la naturo. Detalajn informojn oni povas peti de mi.

Nun ankoraŭ *dankon* al ĉiuj, kiuj afable kunlaboris, ĉu pere de kontribuaĵoj artikolaj, ĉu pere de mondonacoj al nia kaso, — anticipe dankon al tiuj, kiuj kunlaboros, ankaŭ serĉante novajn Reprezentantojn - Perantojn, dankon al la ĝis-nunaj, kaj fine *salutojn* korajn kun bondeziroj al la Printempaj Festoj, — al bona, bela kaj agrabla ripozo libertempa somere, — de la Kasistino, Eldonanto, Presisto kaj de

amike via
Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Ni promesis n-ron 21 al vi post kvar monatoj: jen ĝi; kaj post kvar pluaj monatoj alvenos la venonta numero. Vi do povos atendi la bultenon en januaro, majo kaj septembro, kaj la nomoj de tiuj monatoj aperos sur la kovrilo eĉ se la bulteno kelkfoje aperas malprokraste por kuraĝigi tiujn kiuj loĝas for de Eŭropo.

Pro nia deziro havi tiujn fiksitajn monatnomojn sur la bulteno ek de ĉi-januaro, nur unu (duobla) numero aperis kun la jardato 1976. Tiun fakton, baze kreita de mia longa foresto, mi multe bedaŭras; tamen pro la fakto ke ni neniam insistas pri abonkotizo, kaj ekzistas nur rezulte de libervolaj donacoj, mi miras ke iuj grumbuloj skribis al nia sindonema redaktanto pri 'spekulacio'! Tiuj homoj skribu al mi, kaj mi informos ilin kiom da mono mi povus gajni alimaniere per la tempo kiun mi nuntempe elektas senpage uzi por fari plezuron al ili.

Plejparte, mi scias, vi estas kontentaj, kaj mi estas kontenta se mi povas kontentigi vin! Do ne hezitu skribi al mi pri nealveno de la bulteno, pri adresaj eraroj, ktp.

Ĝojplenan printempon deziras al vi Kristoforo Fettes (Irlando).



NI SINCERE GRATULAS AL

s-ino Johanna Bräutigan, nia R-P. en Dem.Germanio, kiu atingis la 80-an naskiĝtagon, same kiel
s-ano St. D. Minčev en Zah.Stojanovo – Bulgario.
s-ano Ján Kromholc en Bratislava – ČSSR., fariĝis 78-jara, kaj
s-ano Bakarov en Plovdiv – Bulgario, same kiel
s-ino A. Valjanová en Bratislava – ČSSR., atingis la 76-an, kaj
s-ino Hoonakker, Nederlando, atingis la 70-an naskiĝtagon.

Al ĉiuj ni deziras ĉion bonan kaj ĉefe bonan sanon!

EN AFEROJ DONACAJ, MONAJ, bv. kontaktiĝi kun via Landa Reprezentanto-Peranto. Tiuj ĉi kontaktiĝos kun la Kasistino, se ili bezonas helpon, konsilon, kiamaniere procedi en aferoj komplikitaj.

Viajn kontribuaĵojn, artikolojn, bv. sendi ĉiam klare leĝeblajn, se eblas tajpite, sed ne kun densaj linioj, kaj nepre ne sendu nur kopion, *sed ĉiam la unuan tajpaĵon* kun *kopio, por evento, ke ni havu la tekston, se ĝi perdiĝus dumvoje, surpoŝte, al la presejo.*

EKZEMPLO DE BONA HOMO

Malsamajn spurojn postlasas homoj dum sia vivoiro. Kelkaj iras brue, torente, kelkaj male iras preskaŭ neaŭdeble. La grado de la kaŭzata bruo tamen neniel povas speguli veran valoron de la vivo. Mi konis homon, kies ĉiu paŝo gvidis al fruktodona laboro. Lia reputacio estis nerefutebla en amikaj rondoj. Tamen ĝi ne gvidis al larĝskala renomo. Li plugis dum sia tuta longa vivo sian sulkon, sekvante nur stimulojn de sia korinklino, zorgante nek pri honoroj nek pri oficoj.

La 13an de aprilo 1973 mortis en Praha, preskaŭ naŭdekdu-jara, modela pedagogo Ferdinand Krch. La adiaŭon en la krematorio de Motol partoprenis amaso de liaj iamaj lernantoj kaj multaj liaj amikoj. Kiu sciis el ili, ke li tiom subite adiaŭos nin? Li mem ĉiam disradiis tiom da optimismo al ĉiuj, kiuj venadis al li. La labortablo en lia simpla loĝĉambro en Košíře ĝis lastaj tagoj atestis pri vigla spirita vivo. La telefono, ĉiam ĉemane, ofte aŭdigis lian voĉon, sciigantan al vizitontoj konvenan tempon de alveno. Li ja klopodis ĉiam sisteme plenumadi siajn devojn. Tamen, iam kelkaj laboroj amasiĝis sur lia tablo... Jes, riĉa estis lia spirita vivo, multflankaj estis liaj interesoj, sed ĉiuj gvidis al unu fokuso: infano. Tie kuŝas sekreto de lia pedagogia majstreco. Neniam li mentoris. Li kredis, ke bona pedagogo povas fariĝi nur tiu homo, kiu ne perdis ĉion el sia infana pureco. Kaj li vere ne perdis. En ĉiuj liaj verkoj, en ĉiuj liaj kontaktoj, en ĉiu lia organiza laboro estas sentebla profunda kompreno de la infana animo.

Jam antaŭ la unua mondmilito, kiel juna instruisto, li kontaktis grupojn de edukistoj, kiuj klopodis efektivigi novajn pedagogiajn konceptojn, ne katenitajn de la rigida tradicia skolastika lernej-sistemo. Li kunlaboris kun liberpensuloj, sekvis pedagogiajn konceptojn de Leo Tolstoj, kaj precipe de J. A.Komenský. Same modelo estis por li D-ro A. Schweitzer, Emerson, Thoreau, Seton, kaj aliaj fame konataj personoj pri ilia spirita riĉeco. Sed ĉefe: li amis infanojn. Li mem diris pri tio: "Dum mia tuta vivo mi studis infanojn, mi lernis de ili... Oni devas klopodi malkovri ilian animon. Sed ne ĉiu estas dotita malkovri ĝin, ĉar infano ofte kaŝas sian profundon..."

Li propravole elektis Libeň, tiam malriĉan kvartalon de Praha, por praktikadi tie siajn edukajn ideojn. Poste li laboris en reedukejo. Kun siaj amikoj li kunverkis kelkajn verkojn pri eduko en naturo, pri signifo de muziko. Li mem ne parolis pri siaj iamaj klopodoj, kiujn li jam finis aŭ postlasis. En 1913, ekzemple, li fondis kun konata komponisto Josef Křička muziklernejon. (En ĝi laboris ankaŭ muzikisto Miroslav Krejčí). Ĝi estis destinita por malriĉaj infanoj ĉefe, ĉar la lernado estis tute senkosta. La lernejon finance subtenis Krch mem.

Post la unua mondmilito kulminis lia laboro en 'Domo de Infaneco' en Krnsko ĉe Mladá Boleslav, kie li fondis hejmon por orfaj infanoj el la mondmilito, – 'urbeton de infanoj', en kiu lernejaj fakuloj el Germanio, Francio, Nederlando, Sovetio kaj Usono studadis liajn metodojn, sed ankaŭ admiris lian tre simplan personan vivon kaj vegetaranan vivmanieron. Tie, en ne tro impona, tamen plaĉa medio de iama kastelo li multflanke povis disvolvi siajn edukajn idealojn. Kaj li sukcesis tiagrade, ke dum sia tuta longa vivo li ĉiam povis ĉerpi el la belega atmosfero, kiun li sukcesis krei tie kaj kiun eĉ post jardekoj revivigadis al li liaj iamaj dankemaj edukitoj, orfoj el la unua mondmilito.

Povas nin interesi, kiel li fariĝis vegetarano. Pliĝuste dirite: la senviandan nutradon trudis al li liaj lernantoj. Tio okazis tiel: foje vizitis la infanhejmon en Krnsko verkisto, kies prelego kaj diskuto kun infanoj profunde influis ilin tiagrade, ke ili volis sekvi lian ekzemplon de senvianda dieto. La embarasita direktoro Krch nur cedis al la postulo de ekflamiĝintaj infanoj, kaj li mem sekvis ilian ekzemplon. Komprenèble tia nekutima sinteno renkontis malfacilaĵojn kaj la kuirejo de la infanhejmo ne povis tuj adaptiĝi al nova kuirmaniero. Tamen inter tiuj, kiuj eltenis, estis Krch.

Post foriro al Krnsko li laboris kiel redaktoro de porinfana eldonejo de Ĉeĥoslovaka Ruĝa Kruco. Liaj gazetoj Radost (Ĝojo) kaj Lípa (Tilio) fariĝis sub lia redaktado tre disvastigitaj en ĉiuj ĉeĥaj lernejoj. Ankaŭ lia laboro de muzik-pedagogo estis riĉa. Entute li verkis kaj eldonis 16 porinfanajn kantaretojn.

Ne ĉiu lia laboro de pedagogo-verkisto estas konata. Kelkaj liaj verkoj kuŝas ankoraŭ manuskripte en tirkestoj.

Li vere meritis la titolon 'Merita Instruisto', kiun li estante jam grizharulo ricevis. Ankaŭ liaj neeldonitaj manuskriptoj meritas libroforman eldonon.

Lia vivo estis serena kaj simpla, kaj same li forpasis. Ni rememoru lin estimplene.

Karlo Kraft, ĈSSR.

LA PENSOJ estas la plej delikataj, la plej potencaj fortoj de la universo. Bela, vera kaj forta penso estas nepreema, – ĝi transvivos ĉiujn monumentojn de niaj kulturo kaj epoko. – Do ekkaptu ĉiun viglan, bonhavan kaj konstruan ideon, kiu survoje antaŭ vi aperos, kaj oferu ĝin sur niaj paĝoj al ĉiuj en la vasta Esperantujo! *(Regno de Pensoj, Mukaĉevo)*

PARACELSUS, la fama kuracisto de la malfrua mezepoko, diris pri la kuracaj herboj: "Ĉiuj montoj kaj montetoj, ĉiuj arbaroj kaj herbejoj estas naturaj apotekoj." *(O. Landheer)*

VORTOJ ĈIAM AKTUALAJ

La ĝisnun publikigitaj artikoloj pri kuracado pere de malsatado, aŭ fastado, elvokis ĉe niaj legantoj grandan intereson. – Jen, tiu ĉi artikolo aldone al tiu en EV 13/14a:

Ludoviko Komaro (1465-1566), riĉa Veneciano, vivis tre malmodere kaj diboĉe dum sia juneco. En senĉesaj festenoj li englutis grandegajn kvantojn da diversspec[illegible]j nutraĵoj kaj trinkaĵoj. Lia fortika naturo ne povis elteni kaj li grave malsaniĝis. Multnombraj kuracistoj kaj plej diversaj kuraciloj helpis nenion kaj liaj tagoj estis jam elĉerpitaj. Sed aperis kuracisto, kiu, spite al tiutempaj superstiĉoj, preskribis al li severan reĝimon de modereco kaj abstino. Sekvante la konsilojn Komaro venkis siajn multajn malsanojn kaj plene resaniĝis.

Li verkis kelkajn traktatojn pri radikala ŝanĝo de la nutrado. Lia devizo estis: "Kiu malmulte manĝas, li longe restas". Li mortis centjarulo. Jen citaĵo el lia unua traktato, titolita "Traktato pri modesta vivmaniero", verkita je 83-a jaro de lia vivo:

"Kompatinda, malfeliĉa Italujo! Ĉu vi ne vidas, ke ĉiujare pro frandemo mortas pli multnombraj viaj civitanoj ol terura epidemio aŭ neniiga milito povus forpreni? Tiuj ĉi hontigaj festenoj, kiuj estas laŭmodaj lastatempe kaj distingiĝas per tia malŝparemo, ke oni ne trovas sufiĉe larĝajn manĝotablojn por la ĉiuspecaj manĝaĵoj kaj frandaĵoj, – tiuj ĉi festenoj, mi ripetas, laŭ siaj postsekvoj, kaŭzas perdojn, kiuj egalas la perdojn en multaj bataloj.

* * * * *

"Memoru, rimedojn por kontraŭstari la diboĉan festenemon vi ja disponas, rimedojn, kiujn vi ĉiumomente povas utiligi sen flanka helpo. Tiucele vi bezonas nenion plian ol vivi laŭ tiuj simplaj reguloj, kiujn diktas al ni la *Naturo* mem. Ĝi instruas al ni kontentigi nin per malmulto, subigi niajn agojn al la dia racio kaj alkutimiĝi akcepti nur tiom da nutraĵo, kiom estas absolute necese por vivteni nin. Ĉio, kio superas tiun minimuman kvanton, kondukas al malsaniĝo kaj morto; ĝi havigas nur minutan plezuron al nia gusto, sed tiun efemeran plezuron ni devas pagi per daŭra vico da malsanoj, kiuj pereigas nin korpe kaj spirite.

* * * * *

"Kvankam ĉiuj konsentas, ke malmodereco estas ido de frandemo kaj la modesta vivmaniero – ido de modereco, malgraŭ tio la unuan oni konsideras kiel bravaĵo kaj signo de nobleco, kaj la duan – kiel hontiga eco de karaktero kaj signo de avaremo. Similaj eraraj konceptoj havas sian devenon nur en la potenco de la kutimo, kiun niaj ĝuamo kaj senbrida apetito firmigis. Ĉio-ĉi tiagrade malheligis la rezonkapablon de la homoj, ke ili, devojiĝante de la vojo de la virtoj, lasis sin forlogi al malvirtoj, kiuj nerimarkeble kondukas al antaŭtempa maljuniĝo, kunirata de teruraj kaj mortigaj korpdifektoj."

El la verko de J. Nikolaev kaj E. Nilov – 'Malsatado por sano'
tradukis Dimitr Simeonov, Sofio, Bulgario

PROPOLISO – la mistera substanco

Kiam la nederlanda komercisto Antonius Leenwenhoek en la 17a jarcento malkovris la mikroorganismojn, li ne imagis, kiom potence lia '*animacula minuta*' trafas en la vivon de la biosfero, kaj kiel nefavore ĝi influas la homan vivon. Poste, post la eltrovo, ke mikroboj kaŭzas plej diversajn malsanojn, komenciĝis senkompata batalo. Kiam oni komencis uzadi antibiotikojn, ŝajne la batalo finiĝis venke, favore por la homo. Sed post iom da jaroj tamen sekvis plua, ĉifoje neagrabla malkovro: la substancoj, kiuj totale ekstermis la mikrobojn, post iom a tempo fariĝis neefikaj, la mikroorganismoj scipovis rezist-kapablon!

Ĉu ekzistas antibiotikoj, je kiuj mikroboj ne sukcesas adaptiĝi? – Kia estas la esenco de tiaj substancoj? – Kie serĉi ilin? – Ĉu en la naturo, aŭ en la prov-tubetoj de la kemiistoj?

Kiuj legis la gazeton 'Scienco kaj Tekniko' povas rememori la artikolon en ĝi pri la mirakla mumiaĵo el Gruzio, pri kiu oni nenion plu sciis, nur, ke ĝi estas ia mirakla substanco, akirita ie en rokaj lokoj.

La miraklo klariĝas, kiam ni scias, ke la abeloj kovras pere de vakseca materio ĉion en sia 'loĝejo', – algluas ĉion unu al alia ene, ŝtopas truetojn, mallarĝigas laŭbezone la enirejon, per la sama materio ili kovras la ĉelojn, en kiuj estas jam pere de vaksa tavoleto kovrita mielo aŭ idaro, tiu ĉi materio estas bonodora, alloga. Per la sama materio ili mumiigas ĉiujn pli grandajn malamikojn, kiuj enpenetras en ilian loĝejon, kaj kiujn ili per pikoj mortigas kaj ne kapablas elĵeti. – La abelbredistoj spertis, ke tiuj animaloj ne putras ene, sed restas mumiigitaj. – Kaj la homo komencis fari provojn, kaj oni inventis, ke tiu mistera materio, propoliso, estas mirakla kuracilo!

Siatempe jam Plinius menciis la kuracajn efikojn de propoliso. Poste oni rimarkis, ke la soldatoj de Napoleono ĝin uzis kiel ŝmiraĵon al siaj vundoj en la milito kontraŭ Ruslando. En la popola medicino precipe abelistoj ĝin aplikadis ĉe diversaj doloroj, malsanoj de haŭto, doloro de dentoj, ekzemoj en la buŝo, malbone resaniĝemaj vundiĝoj, ktp. Gruzinaj kuracistoj jam antaŭ longa tempo rekomendis englutadi pecetojn de propoliso ĉe tuberkulozo! La esenco de ĝia substanco estis ĉiam nekonata, sed la efikoj vidiĝis miraklo.

En la lasta tempo fakuloj, kiuj je mirakloj ne kredas, komencis serioze interesiĝi pri la propoliso. Ili esploris, ke ĝi estas vegetaĵ-devena substanco, ke la abeloj ĝin kolektadas de-sur burĝonoj kaj junaj kreskaĵoj, kaj ke ĝi ne estas miksaĵo de abela vakso. Ankaŭ tion ili konstatis, ke jarsezono, loko, diversaj kreskaĵoj iome ŝanĝas la substancon de tiu materio, kaj ke en propoliso estis jam trovitaj pli ol 30 diversaj gravaj substancoj, sed la fakuloj supozas, ke estas en ĝi ankoraŭ multe pli da ĝisnun nekonataj . . .

Propoliso havas plurajn gravajn biologiajn efikojn, ĉefe ĝi kapablas haltigi la kreskon kaj multobliĝadon de la mikroorganismoj, eĉ de la tuber-

kulozaj! – kaj jen, tion jam sciis iam la popolo en Gruzio!

Sed propoliso defendas ankaŭ la abelojn mem ĉe ilia plej danĝera malsano: ĉe la putriĝo de la idaro. – Kaj ĝuste tie la fakuloj rimarkis specialan fakton: mikroboj post iom da tempo ricevas rezistpovon kontraŭ antibiotikoj, sed la bakterioj de la idara pesto abela ne sukcesis dum jarmiloj! – Do la misteran forton de propoliso nun la sciencistoj volas uzi je bono de la homo.

Ĝisnun pleje konata estas la uzado de propoliso en formo de ŝmiraĵo kun ia grasa materio miksite, aŭ kiel alkohola ekstrakto. Ni jam menciis la uzadon en formo de ŝmiraĵo. Kelkaj gutoj de la alkohola ekstrakto en akvo aŭ konvena herbateo bone efikas ĉe malsanoj en la buŝo, precipe ĉe aknoj kaj ekzemoj, ankaŭ ĉe internaj inflamaj malsanoj, diversaj intestoj, ktp, sed same ĉe la haŭt-malsanoj, kiuj toleras alkoholon.

La intereso pri propoliso, – tiu ĉi mistera substanco kreskas, pruvas tion la fakto, ke en Bratislava (Slovakio) okazis jam la dua internacia simpozio de fakuloj, dediĉita al ĝiaj esplorado kaj aplikado je utilo kaj bono de la homo.

El 'Veda a technika' tradukis Vaŝko

ĈU NI NUTRAS NIN RACIE?

Pro la evoluo de la tekniko estas senteble ŝanĝiĝinta la bezono de la homaro je nutraĵo kaj ĝia kvalito. La nuntempa homo bezonas malpli da graso kaj karbon-hidratoj, kaj relative pli da vitaminoj kaj albumino. Sed la racio de nia loĝantaro estas ŝanĝiĝinta male al la bezonoj. Nia manĝaĵo estas riĉa je graso kaj sukero, sed malriĉa je albuminoj, vitaminoj kaj mineral-substancoj. Per tiuj lastaj oni devas pliriĉigi la enhavon de la nutraĵoj. Oni devas pligrandigi precipe la produktadon de legomoj kaj fruktoj kaj plibonigi la kvaliton de la terpomoj. Tiuj havas grandan nutraĵvaloron, same kiel lakto. Oni devas komplektigi la sciojn pri racia nutrado, de kiu dependas la sanstato kaj laborkapablo de la homo.

El la estona ĝazeto 'Noorte Hääl', B. Kürt.

INFARKTO ĈE BESTOJ

Oni eĉ imagi ne povas, kiome sentemaj estas la bestoj. – La ĉevalo dum transporto al buĉejo ploras je sia prizorganto, kaj ofte ĝi mortas pli frue, ol finigas ĝian vivon la buĉisto... Similajn spertojn oni havas ĉe la porkoj de la raso por buĉado, kiuj estas pleje bredataj. Tiuj estas tiom pur-rasaj, ke ili tre senteme reagas al ŝanĝo de sia vivmedio. – Dum la lasta esploro en la viando-produkta uzino en Bratislava oni konstatis, ke el milo da bestoj proksimume ses mortas je infarkto antaŭ la buĉo.

(El 'Smena' tradukis O. Novotná)

ĈIUJ VIVANTAJ ESTAĴOJ per siaj korpoj estas apartigitaj unu de la alia, sed tio, kio ilin vivigas, estas la samo en ĉiuj. *(L. N. Tolstoj)*

HARRI JÄNES
Kandidato de Medicinaj Sciencoj

KIAL LA NATURO EFIKAS LA HUMORON?

La aserto, ke la medio de la naturo efikas la humoron trankvilige kaj ekvilibrigante, ŝajnas esti memkomprenebla. Dum libera tempo en arbaro, aŭ ĉe la maro pasigitaj tagoj resanigas kaj plifortigas la nervosistemon de urbano. Oni prave opinias: la naturo estas antaŭ ĉio la fonto de pozitivaj emocioj.

K. Platonov, psikologo de Sovetunio, skribas, ke la homaro ne estas naskiĝinta inter ŝtonaj urbomuroj, sed tuta ĝia pasinteco estas kunligita kun la naturo. La interrilatoj kun la naturo estis neevitebla neceso. Nuntempe tia bezono, kiel psika stato, estas fariĝinta motivo, impulso, stimulanta al agado. De tio dependas la senkonscia penado de urbaniĝinta homo, senpere interrilati kun la naturo. Kontentigante la senkonscian bezonon de homo, estadi en la sino de la naturo, estas kreataj psikologiaj antaŭ-kondiĉoj por krei bonan humoron.

Due K. Platonov vidas en la strebo al la naturo la bezonon de la personeco eble almenaŭ de tempo al tempo esti por si mem, sole kaj senĝeme esti en viva naturo, propriĝinta en pasinteco. Siatempe oni salutis en kamparo ĉiun renkontanton. Sed urbano, veturante en elektrotrajno, aŭtobuso aŭ tramo, fermas siajn okulojn, por almenaŭ iom izoli sin de ĉirkaŭantoj. Oni povas saturiĝi havante ĉiam interrilatojn kun multaj homoj. Por malstreĉado necesas silento kaj soleco. Plej bone ebligas tion la naturo, ĉiam akceptinte la homon. Denove ni havas aferon kun kontentigo de bezonoj kaj de tio devenantaj pozitivaj emocioj.

La bezono de homo, de tempo al tempo senpere kaj senĝene kontaktiĝi kun la naturo, ne estas nova, nuntempa fenomeno. Tia bezono ekzistas jam delonge. Pri tio parolas la famaj miniaturaj ĝardenistoj de japanoj, suferantaj pro teromanko, ĉaskasteloj de feŭdestroj, la apudurbaj vilaoj de kapitalistoj, la semajnfinaj ekskursoj de multaj homoj. Oni povas diversmaniere esti duope kun la naturo: en somerdometo, laborante en apudurba ĝardeneto, ekskursante, vojaĝante, boatante, ĉasante fotojn, eĉ promenante en tombejo, aŭ admirante la birdojn vizitantaj siajn manĝotablojn. Ĉio dependas de personeco, de bezonoj de la homo, kaj de ebloj ilin kontentigi.

La emocian staton de homo efikas parte ankaŭ la koloroj, regantaj en la naturo. Psikologoj asertas, ke parto el la koloroj ekscitas, sed parto el ili trankviligas. Ĉar tio estas tiel kun plejparto de homoj, do estas klare, ke la radikoj de tiu fenomeno kaŝiĝas en malproksima pasinteco. Oni supozas, ke akvaroj kaj ĉielbluo, la verdaĵo en altaĵoj, herbejoj kaj arbaroj, donis ĉiam al la malproksimaj antaŭuloj de nuntempaj homoj viveblon, tio signifas — loĝlokon kun nutraĵo kaj akvo. Pro tio en la procedo de evoluo tiuj koloroj kuniĝis kun plaĉaj travivaĵoj. Kaj tiuj koloroj estas fontoj de plaĉaj travivaĵoj eĉ nuntempe.

Psikologoj asertas, ke la pejzaĝoj, havantaj diversajn reliefojn, la arkitekturo de la konstruaĵoj kaj aliaj kreaĵoj sur ili situantaj, eksterordinareco de arbejoj regantaj en arbaraj pejzaĝoj, eĉ eksterordinareco de unuopaj arbokronoj, povas diversmaniere efiki al emocia stato de la homo. Ekzistas eĉ la termino 'kuracado per beleco'. N. Jutĉento, kuracisto en Suhumi, estas unu el entuziasmuloj de tiu kuracmetodo. Li revas, ke pejzaĝo-arkitekturaj kompleksoj, regulantaj diversmaniere la emociojn de homoj, estu kreataj en kuracurboj, por ke estu eble individualigi la efikojn de tiuj kompleksoj al ripozantoj kaj kuracatoj.

Ŝajnas, ke la spirita stato de homo ŝanĝiĝas jam pro tio, ke en arbara pejzaĝo malplifortiĝas, aŭ entute estingiĝas multaj funkcioj ekscitantaj la nervan sistemon, inter aliaj la urba bruo, malutilaj gasoj, polvo, manko de la hela sunlumo, forta vento kaj aliaj similaj faktoroj. Tia ĉiutaga natura faktoro, kiel vento, influas sufiĉe multe la neŭropsikan staton de la homo. Neŭtrale varma mezforta vento altigas tonuson, pli longtempa pli forta ekscitas, sed tre forta vento kaj ĝia muĝado maltrankviligas.

Al arbara pejzaĝo aŭ al pli granda verda sfero karaktera pli milda mikroklimato efikas al homo tiel, ke sub ĝia influo estiĝas konvenaj ŝanĝoj en multaj funkcioj de la homa organismo. La varmoreguliga sistemo funkcias malpli streĉe, la ŝanĝo de sangocirkulaj organoj reduktiĝas ktp: La korpa bonstato kunportas ankaŭ pliboniĝon de la spirita sinsento. La homo fariĝas pli trankvila kaj pli vivoĝoja.

Precipe fortan trankviligan influon havas la arbaro. Milda lumo, originala ludo de ombroj, verda koloro de la plantoj, susurado de la branĉoj kaj folioj, pepado de la birdoj kaj la diversaj odoroj efikas al la centra nervosistemo kaj elvokas nekalkuleble multajn intimajn nervoreakciojn. La nervopsika stato ekvilibriĝas. Tio siavice efikas favore la vegetativan nervosistemon ne subiĝanta al la volo kaj la funkciadon de la interna sekrecio, diversajn biokemiajn procedojn – unuvorte – la tutan organismon.

La naturo estas la lulilo de ĉiu vivanto. Estu la homo kiel ajn aĝa kaj potenca, li tamen restas la infano de la naturo, unu biologia loĝanto sur la Tero. Pro tio estas kompreneble, ke fortajn travivaĵojn povas elvoki la perceptado de la naturpotenco. La forton de la naturo perceptas multaj, kiuj malproksime de domoj tute sole observas la ludon de la arkta lumo, leviĝon de granda nigreblua fulmotondra nubo, aŭ simple la movadon de konstelacioj en malluma nokto. Kiajn emociojn tio kaŭzas, dependas de personeco.

Ne ĉiuj homoj estas egalaj. Multaj el ili ne serĉas en la naturo silenton kaj estadon kun si mem. Al junaj, sanaj kaj fortaj homoj povas plaĉi ankaŭ la dureco de la naturo. Ŝtormo kaj neĝblovado, fulmotondro kaj pluvo, estas por ili siaspecaj fontoj de korpa kaj spirita energio. La sento, ke parto de la natura forto transiras al vi mem, apartenas sendube al favoraj emocioj. Ĉe la sama fenomeno povas esti grava ankaŭ alia aspekto:- batalo kun naturfortoj

ebligas al homo senti siajn spiritan kaj fizikan forton kaj povojn. En la unua kaj ankaŭ en la dua okazo estas la efiko de la naturo al la neŭropsika funkciado pozitiva.

Kiel kaŭzoj de pozitivaj emocioj povas esti ankaŭ la natur-donacoj: beroj, fungoj, nuksoj, floroj, kuracherboj. Sed pro tiuj samaj donaĵoj la inter-rilatoj kun la naturo povas kelkfoje misiĝi. Predo kaj profito fare de la homo, kiel la ĉasado, povas ombri la naturon kaj ĝian belecon.

Profundajn travivaĵojn kaj kontentigojn al la plene urbaniĝinta homo donas eĉ elsendoj de televido kaj radio kun belaj naturbildoj. Pentraĵoj kaj akvareloj pri pejzaĝoj katenas pli da homoj, ol bildoj pri urbo kaj industrio. Ankaŭ en tio espримiĝas la subkonscia sopiro de la homo al la naturo. Sed tiun sopiron oni povas pli bone kontentigi tamen en la sino de la naturo.

El la estona tradukis Benita Kärt

DEKALOGO POR SANECO DE KORPO KAJ ANIMO

AVARO spasmigas la intestaron kaj **EGOISMO** la stomakon. Tial estu malavara kaj sentu kun la malriĉuloj!

ENVIO malhelpas la funkciadon de galo kaj hepato. Pro tio memoru tiujn, kiuj posedas malpli multe ol vi!

FUMADO kaŭzas koncernon. Do ĉesu fumi kaj ne venenu la komunan atmosferon vivonecesan!

INERTO faras grasa. Pro tio aktivadu konstante kaj estu modera en la manĝado kaj trinkado!

JALUZO kaŭzas skorion en la muskoloj kaj artikoj, faras la haŭton malpura kaj malhelpas la kreskadon de l'ĉeloj. Do estu humila kaj rezignu!

KOLEREMO lacigas la koron. Tial estu nek kolerema nek ekscitiĝema, sed havu paciencon!

REGEMO kondukas al spirmanko kaj astmo. Pro tio estu modesta kaj respektu la dezirojn de viaj homfratoj!

TIMO kaj **MALTRANKVILO** ŝarĝas la renojn kaj vezikon. Pro tio trankvile portu vian ŝarĝon, kiu certe ne estas pli peza, ol vi kapablas porti!

MALSANO estas signo, ke via vojo ne estas la ĝusta. Klopodu vivi pure kaj senpasie, kaj vi akcelas la sanecon de korpo kaj animo!

RESPEKTU kaj **AMU** la Naturon, la fonton de la vivo, kaj viajn homfratojn! Havu bonajn pensojn kaj vi atingos veran harmonion en la vivo.

(Sendis G. Weigelt, Svislando)

LA GRAVECO DE LA KRUDNUTRAĴOJ

John H. Tobe estas mondkonata produktema verkisto de libroj pri naturkuracado, nutradproblemoj, ĝardenaj aferoj, vojaĝpriskribo de paradiza Hunza-lando k.a. En sia dumonata gazeto 'The Provoker' (eldonkvanto 220.000) samkiel en siaj verkoj, li pripledas kaj forte akcentas la gravecon de krud-manĝoj kaj -sukoj. Li loĝas en St. Catharines, Ontario, Kanado, kie cetere li praktikadas biodinamikan ter- kaj ĝarden-kulturadon. La sekvantaj polemikemaj kaj instigaj artikoloj aperis en lia gazeto.

KURACISTOJ SCIAS MULTON, SED NE ĈION

Vi ne bezonas esti kuracisto por scii pri sano. Estas mia sperto, ke kuracistoj scias pli malmulte pri sano, ol la mezgrade informita laiko. Ekzemple mi citas la veran eldiron, ke kuracistoj havas tiel altan, aŭ pli altan proporcion de koratakoj, ol la ordinara civitano.

Mi havas sufiĉe vastan konatecon kun multaj kuracistoj. Efektive en mia familio ili abundas kaj mi scias pri ilia sano kaj bonfarto. Unue lasu min klarigi la situacion. La meza kuracisto estas bonedukita kaj bone informita individuo kaj li havas inteligenc-kvocienton iom pli aŭ multe pli altan, ol la popolara Joĉjo.

Sed malgraŭ tio ĉio li ne faras bonan laboron prizorgi sin mem. La kaŭzo estas klara. Li estis tiel forte okupita lerni pri malsanoj, ke li ne havis tempon lerni pri sano kaj nutrado.

La kuracistoj senkulpigas sin pretendante, ke ili estas tiel okupitaj prizorgante siajn pacientojn, ke mankas al ili tempo prizorgi sin mem. Mi asertas, ke tio estas pura sensencaĵo! Restas ankoraŭ la instinkto de memkonservo. Krome, malsana aŭ senviva kuracisto servas al neniu. La vero estas, ke malmultaj medicinaj lernejoj en la mondo instruas nutradon kaj okazis nur dum la lastaj jaroj, ke duopo el la plej grandaj kaj prestiĝaj universitatoj aldonis kurson de nutrado kaj eĉ tio estis povra kurso.

Mi kuraĝas sugesti, ke plej multaj kuracistoj preferas preskribi drogojn pli vole, ol gvidi pacienton al bona sano tra nutrado. Krome, estas pli da profito tiamaniere, kaj li ne kapablas instrui tion, kion li ne scias.

Dum jaroj mi bataladis pri tiuj demandoj kun la medicinaj profesiuloj, sed eĉ se kelkaj el ili konfesas, ke nutraĵo estas faktoro en malsano, ili hezitas alkonsenti ĝin esti vitala faktoro.

Dum 20 jaroj mi observadis la disvolviĝojn, kiam malsanuloj ŝanĝis la dieton de malbona al bona, aŭ de ĉefe kuirita kaj fabrikita nutraĵo al kruda. En miaj kartotekoj estas abundeco da leteroj de homoj kiuj esprimas ĝojon kaj dankemecon por esti gvidataj al tiu nova vivmaniero. Tial, se vi havas problemon de sano, antaŭ ol submeti vin al ĥirurgio aŭ radioterapio, aŭ cedi al drogoj, provu la utilon de 30-taga krudnutraĵa dieto. Ĝi ne povas malutili sed povus fari multe da bono.

Ofte la kuracisto diros, ke vi ne povas perdi la tempon, sed en plej multaj kazoj daŭris jarojn, ĝis kreiĝis la kondiĉo, kaj 30 tagojn pli ne povas esti tiel danĝera. Tial se vi havas dolorojn aŭ suferojn, donu al naturo honestan ŝancon kaj provu 30-tagan tutkrudan dieton. Tio povus esti la plej mirinda afero, kiun vi iam en via tuta vivo faris por vi.

LA PREZO DE FIDO

Dum longa periodo mi observadis homojn naskiĝi, geedziĝi kaj morti. Sed, plej malbone de ĉio, mi vidis multajn homojn, kiuj ne estus destinitaj morti je la aĝo, kiam ili tion faris. Kelkaj mortis pro tio, ke ili ne volis priatenti raciajn konsilojn. Aliaj mortis pro siaj konvinkoj, sed la plej tragika de ĉio estis tiuj, kiuj mortis pro tio, ke ili havis fidon.

Mi estas plene konscia, ke tio, kion mi ĵus diris, konsternas aŭ eĉ skuas vin, sed mi ripetas tion... miloj, centmiloj da homoj en Ameriko hodiaŭ mortas pro tio, ke ili havas fidon. Jes, fidon al la neĝustaj dioj, fidon al homo.

Por doni al vi kelkajn ekzemplojn: unu viro, kiu estis severa vegetarano, kredis al filozofio, ke oni ne manĝu tian nutraĵon, kiu kreskis sub la grundo. Kiel vi povas kompreni, tio eliminis karotojn, rafanojn, napojn, pastinakojn, terpomojn, betojn, cepojn, k.t.p. Li mortis pro kancero. Kredeble tio estis kaŭzita de malesto de nutraĵelementoj, kiujn enhavas produktoj, kaj kiuj kreskas subgrunde, kaj kiujn li ne volis manĝi.

Mi konis junan virinon, kiu mortis pro kancero kaj dum ŝi estis malsana, mi parolis al ŝia edzo kaj sugestis dieton de krudmanĝaĵoj. Li diris: "Ne, ŝi prenas regulan kobaltkuracadon kaj sendube ŝia kuracisto resanigos ŝin."

Estis alia virino, dungitino ĉe mi, kiu havis kanceron. Kiam mi sciiĝis, ke ŝi havas kanceron, mi sugestis senprokrastan drastan ŝanĝon de dieto kaj la uzon de freŝaj legom- kaj fruktsukoj. Ŝi rigardis min kun kompato por mi en siaj okuloj, neante skuis sian kapon kaj diris: "Ne, mi ne volas tion fari. Mia kuracisto diras, ke mi baldaŭ resaniĝos kaj mi scias, ke li diras al mi la veron."

Poste estis la kazo de mia frato, kiu, kvankam li sciis, ke li suferis de mortiga malsano, rakontis al mi, ke la kuracistoj promesis medicinan trarompon iun tagon, iun horon kaj li estus savita.

Mi estas certa ke mi povus trovi centojn da similaj kazoj el mia propra konataro kaj devas esti milionoj da aliaj, kiuj mortis pro nur unu kaŭzo... ili havis fidon. Bedaŭrinde eraran specon de fido, tamen fido tio estis.

VERO AŬ MONO

Mi denove emfazas la vitalan gravecon de diastazoj en via nutraĵo.

Mi deklaras, se via nutraĵo ne enhavas diastazojn, ĝi ne taŭgas por manĝado. En la daŭro de jaroj mi ĝisfunde esploris la meriton de diastazoj, kiel ili efikas al homoj kaj estas neniu demando, neniu dubo, rilate mian konstaton, kiu estas: se nutraĵo ne enhavas diastazojn, ĝi ne taŭgas por manĝado.

Multaj grandaj, influaj kaj arĝent-langaj nutraĵistoj klarigas kaj reklarigas al ni, ke diastazoj ne estas gravaj kaj, ke la korpo produktas siajn proprajn diastazojn, k.t.p. Nu, ĉi-tie kaj nun mi diras al vi, ke iu nutraĵisto kiu faras tiajn eldirojn, tion faras ĉar li estas bone pagata por tio. Mi scias, ke li pli bone scias, kaj ankaŭ li scias, ke li pli bone scias, sed malgraŭ ĉio, granda mono parolas laŭte kaj rapide samkiel konstante.

Memoru, ke kuiritaj nutraĵoj enhavas neniujn diastazojn, nek la plej multaj fabrikitaj nutraĵoj enhavas diastazojn, nek pasteŭrizitaj nutraĵoj enhavas diastazojn kaj plej malbone el ĉio estas, ke la plej multaj nutraĵaldonaĵoj kaj vitaminoj en la merkato enhavas neniujn diastazojn:

Eble nun vi povas kompreni, kial ĉi-tiuj bone pagataj nutraĵistoj kaj profesoroj proklamas, ke diastazoj ne estas gravaj kaj, ke la korpo produktas sufiĉe da diastazoj. Mi fidas, ke vi kapablas legi inter la linioj.

John H. Tobe

(Tradukis Torvid Edvardsen, Norveĝio)

PRI LA KAROTO

La nutra valoro de la karoto estas nediskutebla. Ĝiaj energiodonaj substancoj konsistas el amelo kaj el sukero, enhavante glukozon kaj sakarozon.

La sakarozo en la homa organismo transformiĝas je glukozo, kiu estas la plej grava kaj asimilebla el sukeroj.

Alia parto de la sukeroj, la amelo, siavice transformiĝas je dekstrino poste je maltozo, kaj fine je glukozo, kiu atingas la hepaton. Tiu siavice disdonas ĝin al la sango laŭ la bezonoj. Krome la karoto ankoraŭ enhavas la vitaminojn B^1, A, B^2, C, kaj la karotenon (vitaminon A).

La vitamino B^2 kunhelpas la ekvilibron de la funkciado de nutrado, kaj la spiradon de la histoj. La vitamino C vivtenas la kuniĝon de la ĉeloj en la organaj histoj, kaj kontribuas certigi ilian nutradon.

La vitamino A, konata kiel vitamino de la kreskado kaj de la rejuniĝo, abundas en la karoto kiel karoteno. La manko de tiu ĉi vitamino alportas malgrasiĝon, sekiĝon de la ĉeloj en la haŭto, de la mukozo kaj de faneroj (ungoj, haroj, k.t.p.), kaj aliajn malordojn kaj perturbojn en la organismo.

Estante digestebla ankaŭ por delikataj stomakoj, la karoto ekscitas la hepaton eligi la galon, faciligante la funkciadon de la intestoj, kaj helpante la organismon, mem sin defendi de la infekto, kaj la pektinoj, kiuj estas en ĝi, kontribuas favore redoni la ekvilibron al la intestoj, kiam tiuj malordiĝas, la celulozo krome purigas la intestojn. Rimarkebla estas la fakto, ke la karoto efikas favore al la intestoj tiel ĉe mallakso, kiel ĉe lakso. Nenia manĝaĵo estas pli taŭga ol la suko de karoto, por remineraligi kaj rekonstrui la sangon. En la anemioj ĝi rapide pliigas la kvanton de la hemoglobino kaj de la ruĝaj globuloj.

Dum la gravediĝo la karoto, stimulante la surrenajn glandojn, faciligas la detruon de la toksinoj, produktitaj pro la kuntiriĝo de la utero, krome ĝi estas rekomendinda al ĉiuj junaj patrinoj ĉar ĝi pliigas la kvanton de la mamlakto.

Donante ĉiutage 50 –100 gr. da karot-suko al anemiaj palaj infanoj, suferantaj impetiginon, baldaŭ ĉiuj resaniĝos, repreninte fortojn, kaj la haŭto refariĝas klara, glata kaj la krustoj malaperos.

Kiam infano (sed nur infano) suferas pro lakso, estas bone ĉesigi ĉiujn aliajn nutraĵojn, kaj doni al ĝi ekskluzive sukon de kruda karoto, iomete miksitan kun pura akvo, ĝis la normaliĝo de la feko.

Ĉe afonio, tusoj, astmo, kuiri tri aŭ kvar karotojn, poste meti ilin en malgrandan tukon, elpremi la sukon. Al unu glaso da suko aldoni du glasojn da akvo, kaj trinki tion plurfoje dum la tago, iome varmeta.

La karoto freŝa kaj raspita, uzita kiel kataplasmo, estas tre efika sur brulvundoj kaj sur ulceroj. Ĝi estas avantaĝe uzata kiel analgezika medikamento por surfacaj epitelioj ne kuraceblaj kaj ne operacieblaj. Mildigante la dolorojn, ĉesigas la hemoragiojn, bonigante ankaŭ la ĝeneralajn kondiĉojn de la organismo.

La kunkreskiga kapablo de la karoto jam resanigis internajn hemoragiojn, kie la tradiciaj medikamentoj ne sukcesis, kaj ĝi estas tre utile uzata ĉe stomakaj aŭ duodenaj ulceroj.

Do ni uzu karoton kaj ni manĝu ĝin prefere krudan, raspitan, kun iom da oleo kaj suko de citrono, ĉar kruda estas pli riĉa je ĉiuj substancoj.

Estas rekomendinde aĉetadi ĝin rekte ĉe legom-ĝardenistoj, aŭ kamparanoj, kiuj ne uzadas kemiaĵojn.

Multaj estas la manieroj, kiel uzi ĝin en la kuirejo, sed pri tio ni povos paroli alian fojon.

Aldo Conti, Italio

KOREKTOJ DE 'ESPERANTISTA VEGETARANO' N-roj 19/20

Korektu afable sur paĝo 11: de-supre 3a alineo, 4a linio: forstreku la lastan vorton 'propra'. – 5a alineo, 3a linio: anstataŭ 'patoj' estu 'potoj', 6a alineo, 2a linio: 'malklare' estu 'malkare'. – 17a paĝo: en Urtika akva sterkaĵo, 6a linio: 'aŭ kiu havas iam' estu 'au kiŭ havas jam', en KOREKTOJ de malsupre en la 3a linio, post 'sur la 10a paĝo' bv. aldoni '9a linio'. Paĝo 19a ĉe KRISTNASKO en 4a linio anstataŭ 'maĉadas tra milionojn de' estu 'manĝadas milionojn da bestoj', kaj en la sekvanta linio: estu: 'Al vegetarano tio ŝajnas esti'... Paĝo 22: en la 3a alineo, 4a linio, anstataŭ 'elspuĉu', 'elsuĉu', kaj sur paĝo 23a en la lasta alineo estu 'enciklopediisto', kaj post 'Mi kuraĝas rekomendi' aldonu 'senviandan'. Sur la lasta kovrila paĝo estu: 'Niaj Reprezentantoj en 30 landoj'. Same af. korektu la aliajn nemulte gravajn preseraroj, kaj kie mankas supersigno ĉe ŭ kaj ĝ.

SALATOJ

Mörike (germana verkisto) kutimis 'post ĉagreniĝo' alporti el la ĝardeno rafanon. La sentema poeto sciis laŭ sperto, ke tiu radiko akcelas la galsekrecion kaj per tio ĝi povas forflugi kelkajn iojn, ankaŭ la ĉagrenon. Kaj ĝuste tio estas la sekreto de la krudaj salatoj: ili efikas multe pli ol oni rimarkas de ili unuevide kaj unuemorde.

Preskaŭ ĉiuj legomoj kaj fruktoj estas uzeblaj krudaj por salatoj. Ekzistas nur malmultaj esceptoj, ekz. la faboj, kies venenaĵoj foriĝas nur per la kuirado. Kompare kun la kuiritaĵo, la efikado de la krudmanĝo estas alia kaj multkonsidere pli forta.

Tiu efikado povas esti kontraŭbakteria. Kelkaj nutraj plantoj sentakrigas aŭ vigligas la intestan funkcion, aliaj intensigas la sangoproduktadon aŭ la kreadon de digestaj fermentoj.

Freŝeco estas la antaŭkondiĉo por la kvalito: ju pli freŝa, des pli bona la gusto kaj la sanecvaloro. Tial ankaŭ estu la tempo inter la preparado kaj la manĝado tiel mallonga kiel ebla. Multaj gustaj substancoj estas efemeraj substancoj kaj kelkaj efikaĵoj, kiel la vitamino C, disiĝas per alveno de la aero.

Ju pli oni malgrandigas la erojn de la salato, des pli ili subiĝas al tiu influo. Kio estas muelita, raspita aŭ ettranĉita, tio estu tuj superverŝita de salata saŭco. Se oni devas lasi stari la salaton, tiam nur kovrita. Ĉe malmolaj radiklegomoj (ruĝaj betoj, celerio, brasikrapo, kreno, k.a.) rekomendiĝas plej ofte skrapado aŭ raspado. Aliajn aldonaĵojn oni tranĉu nemalgrandaj.

En la printempo abunde estas delikataj legomoj kaj freŝaj herboj. Tiam validas la signalvorto: ĝuegi salatojn. Sed salatoj devus nin akompani ankaŭ dum ĉiuj aliaj sezonoj kiel sanec-akcelanto. Brasiko, saŭrkraŭto kaj pomoj, karotoj flavaj kaj ruĝaj, ruĝaj betoj, bulboj kaj florbrasiko preskaŭ ĉiam estas haveblaj. Ankaŭ la ajlo, ĝia verdaĵo, ne estu forgesata. Poreo estas ekzemplo por tio, kiel en la naturo la samspecaĵoj ankaŭ kuniĝas: la vitamino C en la ajlo plibonebligas la asimilon de la same ekzistantaj mineralaĵoj, fero kaj kalcio, per la organismo.

Kio regule venas sur la tablon, devas esti tre varia kaj alloga. Tion povas helpi la salatsaŭco. Esencaj partoj estas bona manĝa oleo kaj vinagro aŭ ankoraŭ pli bone citrona suko. Valoraj estas freŝaj spicoherboj, ankaŭ amaraj spicaĵoj. Se la salato iĝis tro amara aŭ tro acida, tiam kiel egaligilo multe pli bona estas freŝa frukt- aŭ legomsuko ol sukero. Salon oni avaru. Multaj salatoj havas efikon agrable senakvigan, kiun kontraŭas la salo.

Kiu estas konsideranta la sanon, tiu elektas la legomojn kaj la fruktojn, destinitajn por la salato, kun zorgemo. Pomoj necesegas kiel aldono al kelkaj salatoj. Sed pomo ne estas sama al pomo. Kelkaj ŝatataj specoj (ora delicio, jonatho, k.a.) havas nur proksimume la duonon de la vitamin-enhavo

de la boskopa speco, kaj ankaŭ tiu ĉi ne estas sur la pinto. Plue estas atestinde, ke ĉio nemature rikoltita enhavas malpli da vitaminoj, ol la plenmaturiĝinta kaj ke la malhelverdaj folioj de la foliplantoj estas pli valoraj ol la internaj.

El 'Die Barmer' de Albert von Haller
tradukis Fr. Morawetz, Danio

Prof. Inĝ. STEFAN SEDLÁK †

LA DORMO KAJ LA MONDO-FLANKOJ

La dormo estas ne nur rimedo por korpa kaj psika ripozo, sed ankaŭ rimedo por refreŝiĝo kaj kuracado. Pro tio estas grave scii, de kio dependas la bona dormo, ĉar ekzistas pluraj faktoroj, kiuj influas la dormon, kiel ekzemple fizika laboro, vespera promenado, manĝad-kutimoj, zorgoj, fortaj incitiĝoj aŭ ekscitiĝoj, aer-premo, varmeco, ktp. Sed malmultaj scias pri la influo de la geomagnetisma poluso je la dormo.

Scienca laboranto de la Slovaka Teknika Altlernejo en Bratislava, d-ro Jaroslav Kotleba, esploradas tiun ĉi problemon ekzakte. Nome, li rimarkis ĉe siaj infanoj en ties aĝo ĝis du jaroj, ke tiuj dum la endormiĝo ŝanĝadis sian pozicion sur la lito tiom longe, ĝis ili havis la kapon en certa direkto, kaj tiu estis ĉiam *sudo,* dume do la piedoj estis al *nordo.* Post pli longa observado ankaŭ ĉe aliaj infanoj, same ĉe dombestoj, li venis al konkludo, ke bonan dormon oni atingas ĉe tia orientiĝo.

En faka literaturo fine de la 19a jarcento priskribas aŭstria fizikisto K. F. Reichenbach, kiamaniere influas la direkto de la korpo dum la dormo la sentemajn personojn, kiuj povas pro tiu fariĝi eĉ alergiaj, kaj suferi je nedormemo, aŭ je iaj doloroj. Laŭ la spertoj de tiu scienculo tiaj personoj pleje malbonfartis, kiam ilia kapo estis en direkto al okcidento, kaj la piedoj al oriento. Ili sentis sin plej bone, se la korpo havis pozicion kun kapo al nordo, kaj kun piedoj al sudo.

Kiel ni vidas, ambaŭ aŭtoroj same asertas, ke dum dormo la korpo estu en pozicio laŭ akso 'nordo-sudo', sed ili ne akordiĝas en tio, ĉu la kapo estu al nordo, aŭ al sudo. – Eble ĉiu sentema persono je tiu ĉi fenomeno povos mem trovi la konvenan kaj idealan direkton. (La proprajn spertojn pri tiu ĉi interesa afero, kiujn havos niaj karaj legantoj, ni volonte aperigos en EV. – Nur bedaŭrinde, ke tiujn jam ne legos la sendinto de tiu ĉi artikoleto, – de li la unua kaj lasta –, kiel ni menciis en nia antaŭa n-ro, prof. Inĝ. Sedlák estis tragike, surstrate mortigita de aŭtomobilo. – Bedaŭrinde, ĉar li preparis tre interesan verkon pri vegetarismo kune kun sia entuziasma edzino, vera vegetaranino laŭ-konvinka, kiu envere ankaŭ lin konvinkis pri avantaĝo de vegetarismo. – Ĉu ni povos ekde nun ion de ŝi legi? Ni esperu, ke post la obskuraj kaj mornaj ŝiaj tagoj venos suneto, kaj ŝi ekparolos al ni, al la legantoj de EV.)

PRI NATURPROTEKTADO

kaj necesega ekvilibro en la naturo oni multe parolas, ankaŭ multe skribas en la lasta tempo... Sed ĉu la ĉiutaga vivo resonadas la samajn faktojn? – Ne. Bedaŭrinde ne. Pruvas tion la amas-buĉejoj, viando-produktaj uzinoj, – la teruraj grand-kadraj ĉasadoj sur tero kaj en maro... Sed jen kelkaj notoj el longa letero, kiun ni ricevis:

La kontrolo pri la foko-kaptado ĉe Kanado plene fiaskis, – anstataŭ la ronda, permesita kvoto de 130.000 fokoj, ĉasitaj estis ronde 40.000 fokoj pli multe, do je ⅓ pli... pro la homa profitemo senbrida. – La vetero estis favora, – oni diris, – sed ne pro la fokoj, kiujn la glacio alportis 'antaŭ la pordon' de la ĉasistoj, kiel sendefendajn predojn. – Vanaj estas la avertoj de la natur-sciencistoj, ke la fokoj estos laŭ la ĝisnunaj ĉasad-manieroj eksterrnataj.

Brian Davies, direktoro de naturprotektada instituto dum sia 12-jara sperto en tiu funkcio vidis jam multe. Ankaŭ nun li alveturigis al la 'fronto' ĵurnal-istojn kaj filmistojn per helikoptero, ke tiuj konstatu propraokule la frenezan buĉadon, kiu ĉiujare ripetiĝas, spite je leĝoj. Homsenhonoriga tio estas, ĉar la 'natura lukto por ekzistado' liveras al ni nenian argumenton por senkulpigo, – ja la senhelpaj fokoj kaj precipe fokidoj al neniu domaĝas, kaj ilia amasega buĉado havas nenion komunan kun la bezono de la homa vivo, krom profitemo kaj deziro, havi fokan pelton...

Dume oni parolas pri natur- kaj best-protektado, kaj inetoj deziras posedi peltan mantelon, el kiu jam eŝtas forlavita la sango de la fokoj.

Brian Davies alveturigis ankaŭ kvin junajn stevardinojn al la 'fronto', por ke tiuj vidu la 'prezon' de la fokaj manteloj. – Unu el-inter tiuj rimarkis terure kripligitan plenkreskan fokinon en neeldirebla suferado. – Kaj pri tio neniu estis respondeca. – Kiom da miloj tiel suferas el-inter tiuj centmiloj, kiuj estas mortigitaj pere de senkompata buĉado! – La stevardinoj nun pro-pagandas ĉie, kien ili venas, protestadon kontraŭ la ĉiujara kruela buĉado.

La grupo de Brian Davies denove ekiros al protesta brigado sur la buĉejo, sed ĉu tio helpas? Ili volos protesti en la momento, kiam dekmiloj da fokoj perdas sian vivon en kruela buĉado, – la vivon, kiu por plimulto ne daŭris eĉ plenajn tri semajnojn...

Sed ni estas ja homoj. – Tiel ankaŭ la Kanadaj aŭtoritatoj preterlasas nenian okazon, por 'defendi' siajn fokojn: la helikopteron de Brian Davies sekvestris armitaj inspektoroj kaj policistoj, por protekti la fokojn... ĉar lia helikoptero alproksimiĝis al tiuj 'je danĝera distanco' por la fokoj.

Kaj la fokojn oni buĉadu plu, kiel ĉion en la mondo, kaj la naturo perdas sian ekvilibron, sed ĉu tio signifas ion, kiam la grandaj entreprenoj bezonas gajni monon?

Kiun la afero interesas pli precize, kaj kiu volas partopreni en la protekt-ado de la fokoj, skribu al

W. F. Roelofs, Vosseveldlaan 16,
NL-2650 SOEST, Nederlando.

El leteroj

Al la artikolo 'Zamenhof kaj vegetarismo' en EV 19-20a venis jam kelkaj leteroj, notoj. Oni legis la aliajn ankaŭ kun granda intereso. – S-ano Sládeček (ČSSR) eĉ sendis interesan libron de Devjatnin, –ruso, siatempe vivanta en Parizo, kiu interese priskribis, kiamaniere li piediris kun amiko el Parizo ĝis Varsovio, al la Universala Kongreso en 1912. --Devjatnin tie klare mencias, ke por vegetaranoj dum la UK estis je dispono aparta, bona vegetarana restoracio. – Jen ankaŭ pruvo, ke inter la unuaj esperantistoj estis multaj vegetaranoj, precipe la disĉiploj de L. N. Tolstoj.

... KOMPRENEBLE mi ankaŭ (iel aliaj) elprovis, ĉu mi scipovus baki panon, – ja la bona recepto estas en la lasta n-ro de EV. – Jes, mi provis, sed al mi ŝajnas, ke mia pano ne estas tiom bongusta, kiel tiu, kiun mi iam manĝis ĉe vi, kara redaktanto. – *(Jes, kompreneble – noto de la redaktanto – ja oni diras, ke al viroj ĉio aliloke pli bone gustas, ol hejme... kaj tio precipe rilatas tiun ĉi elleterajon, resp. ĝian aŭtoron!)* Do, mi provis la arton, kiam mia edzino estis por tuta semajno for *(kaj kiam vi ne havis riskon, ke vi fiaskos... – noto de la red.)*. –Mi jam vere ne scias, kial mi eĉ kovris la pan-paston per malseka tuko, kiam mi metis ĝin en la bak-fornon, eble mi en febre-hasta entuziasma klopodado miskomprenis, ke la krusto fariĝu mola... Sed nenio okazis, nur la fumo en la kuirejo min atentigis je tio, ke la pano estas bakata, – sed mi eraris iome, ĉar nur la tuko forbruliĝis, – la pano ankoraŭ ne estis fin-bakita...

Nur la duan tagon, mi, laŭ la preskribo de s-ano Niko Hartman, volis elprovi, do gustumi la panon. – Ĵus estis alvenintaj gastoj. Mia bofilino trovis ĝin bona, eĉ ŝi admiris min, viron, ke mi scipovas fari tion, kion ŝi ne povus... Ĉe ĉiu sia laŭd-esprimo ŝi fortranĉis peceton de la pano, – iom ankaŭ la aliaj, kaj kiam ili foriris, mi trovis sur la tablo panerojn... La tuta estis – kiel oni ĉe ni diras: – fuĉ!

Venontsabate, kiam mi havos ferian tagon en laboro, mi denove bakos panon, espereble nur por mi, ĉar mi jam neniam tiome fieros pri ĝi al la gastoj... *(Bonan apetiton al ĝi deziras la redaktanto.)* Pitko el Zilina

---

DANKON pro la alveninta Esperantista Vegetarano n-ro 17/18! Tre interesis min la artikolo pri la branpano, ĉar ankaŭ mi dediĉadas min al la 'nobla arto' de la panbakado... Kiam nia fileto estos pli aĝa, ni certe vizitos vin en Dudince. La banloko ja ankaŭ logas nin. Bernard Golden, Hungario

---

MI TRE ĜOJIĜIS, kiam mi legis vian anoncon en nia Esperanta gazeto LA MOVADO. – Mi estas junulo 22-jaraĝa, kaj mi estas vegetarano jam 3 jarojn. Mia plej ŝatata manĝaĵo estas la nerafinita rizo, krom fruktoj kaj legomoj. Mi ankaŭ tial ĝojas, ke mi nun komencis lerni Esperanton, kaj tiel mi povas kontaktiĝi kun vi, vegetaranoj en aliaj landoj. Mi kore salutas ĉiujn vegetaranojn en la tuta mondo!

Masaaki Maĉubara, Japanio

MI LEGIS la gazeton Esp. Vegetarano, kaj mi ŝatus kontaktiĝi kun aliaj veg-oj, kiuj havas spertojn, ĉar mi estas 'juna' en tiu vivmaniero, same en Esperanto... Ni deziras vivi laŭ senvianda maniero. Mi havas 47 jarojn, mia edzino 45, kaj nia fileto 10. – Ĉu ni ĉiuj povas vivi laŭ vegetarana maniero? – Ĉu nia fileto ne suferos pro tio? – Miaj geamikoj ne rekomendas tion al ni. – Bonvolu sendi konsilojn al ni, anticipe ni kore dankas!

Emilo Radu,
Str.Stefan Gheorghiu 33,
R-4300 TIRGU MURES, Rumanio.

JAM DUM 3 JAROJ mi regule ricevadas la revuon EV. Mi ĉiam kutimas ĝin tralegi tuj, kiam ĝi alvenas, ĉar ĝi estas tre interesa. Precipe min interesas la artikoloj pri la natura vivmaniero kaj kuracado. Pri tiu ĉi lasta mi povus multe rakonti, aŭ priskribi ĝin en artikolo, ĉar mi havas proprajn spertojn. Jes, antaŭ preskaŭ 60 jaroj mi grave malsaniĝis je tuberkulozo kaj per tiu ĉi kuracmaniero mi tute resaniĝis.

Mi estas vegetarano, kaj absoluta abstinulo denaska. Mi ne konas la guston de alkoholo, nek miaj pulmoj la fumon de tabako. Mi naskiĝis en 1898, kiel 20jara mi fariĝis vegetarano, kaj kiel 22jara mi estiĝis esperantisto. Mi manĝas nur fruktojn, legomojn, plengrenan nigran panon, mielon, kaj trinkas nur akvon kaj sukojn el fruktoj, same mia edzino. Ni ambaŭ estis instruistoj, – nun jam pensiumitaj, sed ni ofte helpas al gelernantoj precipe en nefacilaj taskoj matematikaj. Ni estas sanaj, viglaj. Ni havas 49jaran filinon, 44jaran filon, kaj 42jaran. Tiu ĉi lasta estas ĥirurgo-ĉefkuracisto. Jordan Ivanĉev,

RESELEC, Bulgario.

NI ELŜIPIĜIS en Ravenna, Italio, la 15.X. kaj poste feriumadis en tiu bela lando ĝis preskaŭ la fino de Novembro. Mi kun mia edzino vizitis kelkajn urbojn, i.a. Romon, kie ni estis ses tagojn. Dum kvar semajnoj ni loĝis ĉe vegetaranino en Ragusa, Sicilio, kies altajn idealojn kaj sindonemon al la afero ni alte taksis. Ŝi estas la regiona prezidantino por Sicilio de la Itala Vegetara Asocio kaj posedas grandan domon, kie ŝi kun du hundoj kaj du katoj loĝas, en granda ĝardeno. Ni havis inviton, krom de tiu-ĉi sinjorino, ankaŭ de vegetarana edziĝparo en Dubrovnik, Jugoslavio, kiuj ankaŭ posedas grandan ĝardenon, kie ili bezonis helpon. Fakte estis malfacile decidi kien veturi, ĉu al Ragusa, ĉu al Dubrovnik, sed ni supozis, ke eble estus pli varme en Sicilio, ĉar estas situata pli sude. Nu, normale devus esti bela vetero en Oktobro-Novembro, sed ĉi-jare okazis ŝtormoj kaj pluvegoj oftaj. Tial ni plej multe sidis interne en la domo kaj studadis librojn de nia gastigantino. Precipe unu libro forte interesigis min. Ĝia titolo estis: 'La medicina naturale alla portata di tutti' – La natura medicino atingebla de ĉiuj, aŭ en la germana lingvo eble estus: Die Naturmedizin zur Tragweite von Allen. La aŭtoro estas Manuel Lezaeta Acharan, ne plu vivanta ĉila naturkuracisto. Eble vi ion legis pri tiu libro en iu germana vegetara gazeto. Ĉar mi sufiĉe malbone konas la italan lingvon, mi ne aĉetis la libron en Italio, sed preferus aĉeti la germanlingvan aŭ anglalingvan eldonon, sed mi ankoraŭ ne scias de kie mendi ĝin. Ĝi estas ampleksa verko, verŝajne sufiĉe multekosta, sed tre valora. Se oni vivus laŭ tiu libro, oni neniam bezonus esti malsana, sed povus kuraci sin mem de iu ajn malsano sen helpo de kuracistoj aŭ ĥemiaj kuraciloj. Temas pri kuracado ĉefe per akvobanoj, plejparte malvarmaj, aŭ vaporbanoj alternantaj kun malvarmaj frotbanoj. Ankaŭ multe gravas la genitala frotbano laŭ Kuhne. Cetere li konsilas herbojn kaj kompresojn el ŝlimo aŭ herboj. Laŭ ĉi-tiu kuracisto, ĉiuj malsanoj estas kaŭzitaj de mallakso kaj toksinoj en la korpa sistemo. Tial gravas plibonigi la intestan funkciadon kaj purigi la sangon. Por atingi tion oni devas vivi laŭ dieto vegetara, plejparte el krudaj manĝaĵoj, kaj oni devas efektivigi ĉiutagan t.n. 'lavadon de la sango', plej efike kun la alternanta vapor- kaj malvarma frotbano kaj kun la genitala frotbano. La libro abunde priskribas kazojn el lia praktiko kiel naturkuracisto. Pacientoj deklaritaj nekuraceblaj per alopatiaj kuraciloj, estis plene kuracitaj de Lezaeta kaj multaj malsanaj homoj mem kuracis sin

laŭ priskribo en la libro. Multaj pacientoj, anstataŭ preni operaciojn, estis kuracataj laŭ lia metodo kaj savitaj de la ĥirurgia tranĉilo. Lezaeta klarigas, ke estas tri kaŭzoj de morto: akcidentoj, maljuna aĝo kaj toksiĝo, kiu estas la kaŭzo de ĉiuj malsanoj.

Ĉi-tiu libro iom similas al la konata libro de Ludoviko Kuhne: Die Neue Heilmethode.

Ni renkontiĝis kun esperantistoj en Ravenna kaj Romo, kaj inter ili ni trovis du vegetaranojn, ambaŭ depost sia juneco kaj ambaŭ bone kaj sane aspektis. Unu, el Ravenna, havas 52 jarojn kaj klarigis, ke li manĝas ĉiutage tri kilogramojn da fruktoj kaj cetere 80% de lia manĝaĵo estas kruda, eĉ parto de la terpomoj. Li iom manĝas laktaĵojn: joghurton, fromaĝon kaj buteron kaj de tempo al tempo ovon. La dua estas la konata pastro Jacobitti en Romo, kiu efektive estas vegano, ĉar li ne manĝas ion, kio devenas de besto. Li deklaris, ke li neniam estis malsana kaj nun havas pli ol 70 jarojn.

Mia gastigantino estis antaŭe adventistino. Kiel vi scias, la anoj de tiu sekto akcentas la gravecon de sana nutraĵo kaj multaj estas vegetaranoj. Intertempe ŝi komencis interesiĝi pri teozofio, kies adeptoj estas ĉiuj vegetaranoj.

Ni manĝis multe da mirindaj fruktoj en Sicilio, kelkaj el ili sufiĉe nekonataj por ni. Ekzemple tiun ege bongustan frukton kiu similas al tomato kaj nomiĝas loto, ni manĝis por la unua fojo. Karobojn – ankaŭ nomitaj 'pano de sankta Johano' – ni multe manĝis kaj eĉ alportis kun ni kelkajn kilogramojn al Pollando.

Kiam mi havos pli da tempo – post Novjaro – mi tradukos por E.V. iun artikolon aŭ plurajn artikoletojn el diversaj vegetaraj aŭ similaj gazetoj. Mi penos elekti taŭgan materialon kiu povus interesi la legantojn.

T. M. Edvardsen.

... LA VEGETARANA KOLONIO 'AMIRIM' estiĝis en la jaro 1958a. Antaŭe vivis en tiu vilaĝo civitanoj el Maroko, kiuj iom post iom forlasis tiun lokon, kaj tiam alvenis vegetaranoj, kiuj fondis tie sian Kolonion, sed ankoraŭ restis tie ankaŭ 4 familioj de Marokanoj. La ĉirkaŭaĵo de Amirim estas bela, eĉ pitoreska, la klimato tre agrabla kaj konvena por vegetaranoj. Estonte mi priskribos la vivon en Amirim iom pli detale. – Ĝis tiam korajn salutojn al ĉiuj legantoj de EV!

J. Dorn, Amirim, Izraelio.

PASINTAŬTUNE ni faris belan 'ekskurson' aŭtomobile ĝis la Balta maro en 4 semajnoj. En Pollando ni vidis la faman Mazuran lag-regionon, same la Zamenhofan Bialystokon, post Lublin ni atingis Varsovion, kie ni vizitis s-inon Urbanska-n, kaj en Gliwice Fijalkowska-n, afablajn s-inojn, kiujn ni ekkonis siatempe dum la Vegetarana Renkontiĝo en Dudince. Revenante el Pollando ni vizitis tre interesan komunumon proksime ĉe la landlimo, en Germanio Federacia, en Stadtsteinach. La tuta komunumo vivas vegetare kaj ĝardenadas biologie. Oni instruas tie la homojn, ke tiuj estu bonkoraj al ĉiuj estaĵoj, do ne nur al la homoj, sed ankaŭ al la bestoj. La enloĝantaj infanoj estas plejparte orfoj, kaj tiuj loĝas kvazaŭ en familioj, en grupetoj, en apartaj loĝejoj. Nun tie vivas 120 infanoj, sed oni fondis similajn komunumojn jam ankaŭ en aliaj lokoj. Je dispono estas bela vegetara restoracio, kie povas manĝi ankaŭ la vizitantoj, por kiuj estas aparta domo, kiel bela hotelo. Tiu instituto, en kiu la infanoj estas edukataj, kaj kie ili lernas diversajn metiojn, aŭ preparas sin al profesioj, ekzistas sen kia ajn ŝtata subteno nure baze de libervolaj mondonacoj de afablaj bonvoluloj, kiel nia kara bulteno EV. G. Weigelt, Svisio.

LA ARTIKOLO 'Zamenhof kaj vegetarismo' en EV 19/20a vekis viglan intereson ĉe niaj lemantoj. – Jes, malofte oni kutimas menciadi, kiu kion manĝas, kaj tiel ne ĉiam oni scias, kiu preferas – kaj pro kio – vegetarismon, kaj ne nutras sin per viando. – Jen, al tiu temo ankaŭ io el interesa letero:

"Jus mi legis pri fama matematikisto, inicianto de la nun populara scienca branĉo cibernetiko, *N. Wiener*, kiu en sia aŭtobiografio skribas:

" 'Nia vegetara vivmaniero entute al mi ne faris zorgojn en Francio, ĉar tie estis multaj restoracioj kun nekostaj manĝaĵoj legomaj, sed bonaj kaj gustaj.'

"Interesa afero, ke Wiener devenis ankaŭ el Bialystok, kiel Zamenhof, kaj lia patro, kiu tie estis redaktoro, kaj parolis ĉirkaŭ 40 lingvojn, estis same jam vegetarano, kiu eĉ revis 'loĝi ie en Meza Ameriko en Vegetara kolonio'... kaj tiamaniere ili venis en Amerikon..."

K. Kraft, ĈSSR.

KARA REDAKTORO, – via sendaĵo, la aloo, alvenis bone *(la tria provo! – rim. de la red.)*, kaj mi ĝojas, ke mi povos ĝin elprovi, lau NIA INTERHELPO en EV-17/18a. – Koran dankon!

–Mi aŭdis, ke vi ŝatas interesajn poŝtmarkojn, do mi algluos jus freŝajn, kiuj celas al 'Protektado de la vivmedio'. Jes, oni nun multe parolas, kaj eĉ laboras ĉe ni por plibonigi la aeron, la akvon kaj teron. Lau klopodoj de Erik Dammann estis fondita Asocio kun nomo: 'La estonteco estas en niaj manoj', kiu eldonadas gazeton 'Nova Vivmaniero', pere de kiu oni propagandas manĝi pli da vegetaloj, sen mortigo de bestoj, por esti pli sana, kaj por ŝpari monon por landoj, kie oni suferas je malsato.

Bjórg Norsted, Norvegio.



NI KONDOLENCAS

Bedaŭrinde ni kondolenci devas denove, –
s-ano Blostica mortis en Ĉeĥoslovakio, kiun multaj konis,
s-ano Cukanov el Ĉita, Siberio, Transbajkalio, neniam jam skribos al ni entusiasmajn leterojn de maljuna vegetarano, kaj
s-ano D. L. Armand mortis en Moskvo, Sovetio. Pri li s-ano T. Kulagin al ni skribis:

La gesamideanoj en Moskvo estis profunde kortuŝitaj pro la subita, neatendita forpaso de nia kara amiko, fama esperantisto, entuziasma leganto de Esp. Vegetarano, eminenta scienculo, doktoro de geografio, profesoro D. L. Armand, pro kormalsano, la 28.XI.1976.
La hela memoro pri la meritita samideano restos por ĉiam en la koroj de la tuta esperantistaro. – La Moskvaj esperantistoj metis florkronon al la ĉerko de la forpasinto kun digna Esperante skribita funebra esprimo.

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 21, MAJO 1977

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, CSSR.

EL LA ENHAVO

Eldonanto : Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).

Mimeografie en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester